

●はいかい

当てもなく歩き回っているように見えるはいかいです。本人には何らかの目的があります。外出したいという気持ちを押しさえるのは逆効果です。外に出そうになったら「後で一緒に行きましょう」、「お茶を飲んでから行きましょう」などと外出したい気持ちを受け止めてあげましょう。それでも落ち着かない場合は一緒に出かけ、落ち着いたところで家に帰りましょう。

また、行方が分からなくなったりするために衣類などに住所や名前、電話番号を記入した名札を付けたら、近所の方に事情を伝え、はいかいしているのを見掛けたときは、連絡や保護したりしてもらえるように頼みましょう。



認知症の診断・治療

早期診断・早期治療

認知症は治らない、病院に行っても仕方ないと考えていませんか。認知症の原因や状態によっては、適切

な治療で症状の改善するものもあります。認知症の初期には、症状が目立たないこともあります。いつもと様子が違うときは、早めに精神科などの病院を受診し、早期発見や適切に対応する事で症状の安定や家族の負担を軽減することにつながります。

●こんな生活の変調にはご注意ください

●同じことを何度も言ったり、聞いたりする

●今までできていたことができなくなった

●簡単な計算ができない

●時間や場所が認識できなくなった

●慣れている道に迷うようになった

●物の名前が出てこなくなった

●水道やガスの閉め忘れが目立つようになった

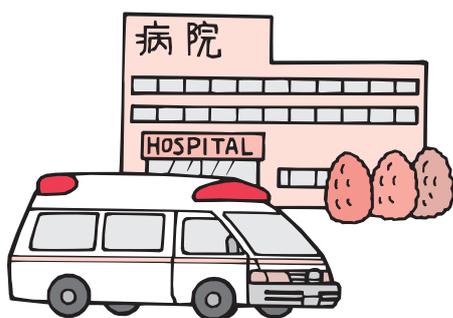
●置き忘れやしまい忘れが目立つようになった

●治療により改善する場合があります

●脳しゅようや慢性硬膜下血腫などの場合は、脳外科的な治療、甲状腺ホルモンの異常による認知症の場合は、内科的な治療でよくなります。

薬の不適切な使用が原因で認知症の症状がでた場合は、薬をやめるか調整することで回復します。

しかし、こうした状態を長期間放置すると、脳の細胞が死んだり、機能不全になったりして回復できなくなることもありますので、一日も早



く病院などを受診することが大切です。

●進行を遅らせることが可能な場合があります

アルツハイマー病には、進行を遅らせることができる薬があり、早く使い始めることが効果的と言われています。

また、脳血管性の認知症は、生活習慣病の予防が進行を遅らせることにつながります。

認知症の予防のために

認知症の発症は、加齢が最も大きな要因のため、防ぎようがないと思われがちです。

しかし、認知症の約2割を占める脳血管性の認知症や半数以上を占めるアルツハイマー病の予防には、高血圧や高脂血症、肥満などの生活習慣病への対策が有効です。

認知症の発症を完全に防ぐことは

困難ですが、運動や食事などの生活習慣に気を配ることや、脳を活性化することで発症や進行を遅らせることができると思われます。

脳の活性化には、読書や計算などの学習、仲間と一緒に昔の遊びや仕事などを語る回想法などいろいろな方法があります。大切なことは、楽しく過ごすことで、これが最良の予防薬です。



●認知症予防のポイント

●塩分と動物性脂肪を控えたバランスのよい食事を取りましょう。

●散歩やジョギングなど体力に応じた運動をしましょう。

●自分のことは自分でする習慣をつけましょう。

●ゲームやパズルなどで頭を使いましょう。

●趣味や人づきあいを活発にするようにしましょう。